

1 класс (3 день)



МЕНЮ
На 05.05.2016 г.

№	ЗАВТРАК	5-8 класс		9-11 класс	
		ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал	ВЫХОД,г	Эн.цен, ккал
1	Запеканка из творога	210	451	210	451
2	Масло сливочное	10	66	10	66
3	Соус сметанный	30	22	60	44
4	Какао с молоком	200	164,4	200	171
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
6					
7	Итого:	550	938,6	605	1026
2-Й ЗАВТРАК					
1	Свежие фрукты	380	179	380	179
2	Итого:	380	179	380	179
ОБЕД					
1	Винегрет с сельдью	150	218,53	160	233,01
2	Борщ с фасолью и картофелем	250	78	300	117
3	Жаркое по-домашнему из говядины	350	446,13	400	517
4	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	47	200	47
5	Хлеб ржаной	120	208,8	150	261
6					
7					
8	Итого:	1070	998,46	1210	1175,01
ПОЛДНИК					
1	Сок фруктовый (виноград)	200	138	200	138
2	Сдоба обыкновенная	50	131	50	131
3	Печенье	40	83	40	83
4	Итого:	290	352	290	352
УЖИН					
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	158,44	160	169
2	Рыба припущенная в молоке (минтай)	120	238	120	238
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	240	250	325
4	Чай с лимоном	200	19	200	19
5	Хлеб пшеничный	100	235,2	125	294
6					
	Итого:	770	890,64	855	1045
2-Й УЖИН					
1	Кефир	200	100	200	100
2	Итого:	200	100	200	100
	Общее итог:	3260	3458,7	3540	3877,01

Составила диет. сестра Таран С.А. С.А. Таран